

みんな健康！
元気・いきいき寄居町！

健康ひろば

5月31日は世界禁煙デーです！

世界保健機関(WHO)では、喫煙しないことが一般的な社会習慣となることを目指し、5月31日を世界禁煙デーと定めています。

長年たばこを吸っていても禁煙するのに遅すぎることはありません。禁煙すると、24時間で心臓発作のリスクが低下し、1カ月で呼吸器症状、1年で肺機能が改善するといわれています。また、顔色や胃の調子が良くなる、目覚めが良くなるなどの効果もあるとされています。

たばこをやめられないのは、ニコチンの依存性が原因です。一定の要件を満たせば、保険診療で禁煙治療を受けることができます。一人で悩まず、医療機関へ相談しましょう。詳しくは日本禁煙学会ホームページをご覧ください。

健康づくり課 ☎581・2121 内線211・212



5月1日～6月30日は不正大麻・けし撲滅運動期間です

大麻の使用は有害で、不正栽培・所持や乱用は犯罪です。また「けし」には、法律で栽培が禁止されている種類があります。特に大麻は「海外では合法化されているから害がない」といった誤った情報が流布され、若年層への乱用の拡大が懸念されています。正しい情報を知り、自分の身を守りましょう。不正栽培や自生する大麻、栽培してはいけない「けし」を発見したら、最寄りの県保健所までご連絡ください。

問 熊谷保健所 ☎048・578・4561

お詫びと訂正

本誌4月号18ページ「带状疱疹ワクチン予防接種」の記事中、行政措置予防接種の自己負担額について誤りがありました。正しくは、生活保護受給の有無に関わらず、医療機関が定める接種費用から公費助成額を差し引いた額が自己負担額となります。お詫びして訂正いたします。

健康づくり課 ☎581・2121 内線212・217

6月は健康講座を開催！健康チェックと一緒に参加しませんか

町では定期的に、脳血管疾患対策の一環として「健康チェック」を実施しています。今年度も全6回の健康チェックのうち、3回は健康講座を同日開催します。健康づくりの第一歩として参加してみませんか。

第1回健康講座

- 日時／6月10日(水)午後1時30分～3時(質疑応答等含む)
- 場所／保健福祉総合センター(ユウネス)2階会議室
- 対象／町民の方
- 定員／40人(申込順)
- 内容／知って備える！もしものときのがん講座
- 講師／明治安田生命保険相互会社社員
- 費用／無料
- 申し込み／5月11日(月)午前9時～29日(金正午に、電子申請・届出サービス、または電話で健康づくり課へお申し込みください。
- その他／この講座は、町と明治安田生命保険相互会社との包括連携協定に基づき開催されるものであり、営業活動を目的としておりません。



- 一緒に健康チェック！健康講座の会場で、講座の前後に健康チェックを実施します。
 - 時間／午後1時～1時20分、午後3時～3時30分
 - 内容／血圧測定、血管年齢測定、推定野菜摂取量測定、健康に関する情報提供等
 - 費用／無料
 - 申し込み／不要
 - その他／健康チェックのみの参加も可能です。
- 健康づくり課 ☎581・2121 内線214

6月の保健事業

問 健康づくり課 ☎581・2121 内線214・216

こころの健康相談 要事前予約

日時	12日(金)10:00～11:00
場所	役場2階 健康づくり課
対象	こころの健康について悩みをお持ちの方、その家族および関係者

ふるさと健康体操

日	4日、18日(第1・3木曜日)	日	8日、22日(第2・4月曜日)
時間	10:00～11:00	時間	13:30～14:30
場所	勤労福祉センター(よりい会館)3階スポーツレクリエーション室	場所	男衾コミュニティセンター多目的ホール

持ち物 運動しやすい服装、水分補給ができるもの、上履き
※全日、自主活動日となります。
※熱中症特別警戒アラート、熱中症警戒アラートの発表があった場合は中止となります。

団員募集！スポーツ少年団

寄居町スポーツ少年団では、各種スポーツを楽しみたい団員を募集しています。見学や体験等も受け付けていますので、興味が湧いたときは各団体へ直接ご連絡ください。

問 寄居町スポーツ少年団本部事務局(生涯学習課内) ☎581・2121 内線534

種目	団名	募集学年	練習日・時間	練習場所	問い合わせ
野球	寄居野球	小1～小6	土 8:30～12:00 日 13:00～17:00	桜沢小グラウンド 寄居小グラウンド	片山 智一 ☎090-6001-8429
	キングフィッツァーズ	小1～小6	土・日・祝 8:30～15:00 夏季(6～9月) 7:00～12:00	折原小グラウンド 寄居運動公園	松本 利幸 ☎080-3314-4018
サッカー	男衾サッカークラブ	未就学児～小6	火・水 18:30～20:30 土・日 8:30～12:00	火・水 男衾小体育館・男衾中体育館 土・日 男衾小グラウンド・三ヶ山緑地公園多目的広場	浅野 毅 ☎090-2567-2306
	寄居FC	未就学児～小6	火・水・木 19:00～21:00(小3～小6) 土・日・祝 9:00～11:30(全学年)	火・水・木 寄居小グラウンド 土・日・祝 用土グラウンドほか	茂木 三成 ☎090-2752-1108
	寄居女子サッカークラブ	小1～小6	土・日 9:00～11:30	寄居小グラウンド	倉田 雄一郎 ☎090-4379-8299
柔道	寄居男衾道場	未就学児～中3	火・木 19:00～21:30 土 18:00～20:30	男衾中武道場	笠原 則夫 ☎090-3338-5672 赤垣 貴雅 ☎080-6734-2096
	明道館寄居警察署少年柔道教室	未就学児～中3	火・木 18:30～20:00(小学生) 20:00～21:45(中学生)	総合体育館柔道場	小久保 秀隆 ☎090-2232-0009 福嶋 幸志 ☎581-5593
剣道	寄居成心館剣道	小1～小6	水 18:30～19:30 土 14:00～16:00 16:00～17:00(初心者)	水 総合体育館剣道場 土 寄居成心館剣道場	清水 周二 ✉yorii_kendo@me.com
ミニバスケットボール	寄居ミニバスケットボール	未就学児～小6	水 18:00～20:00 土 8:00～12:00 日 13:30～17:00	総合体育館・寄居小体育館ほか	末吉 康宏 ☎090-3219-3938
ソフトボール	寄居ジュニアソフトボール	小1～小6(女子)	土・日 8:30～12:00	鉢形小グラウンドほか	白川 宏司 ☎090-4829-1845
	埼玉ウィンズ	中1～中3(女子)	月 19:00～21:00 土 13:00～17:00 日・祝 8:30～17:00	月 花園総合運動公園 土・日・祝 寄居運動公園・城南中グラウンド	會津 哲 ☎090-7263-6895